Tiempo que he invertido en nuestro proyecto CHOW

Fecha	Actividad	Tiempo invertido

CHOW

Community Homemade Options for Wellness

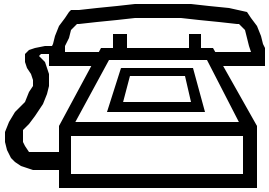
Opciones caseras
de la comunidad
para nuestro bienestar

Registro de actividades

Estos materiales fueron creados
con fondos federales
del programa “Basic Food” de USDA
y del Departamento

de la Comunidad, Comercio y
Desarrollo Económico
(DCTED), del estado de
Washington.

El Plan de Alimentación Básica y
Educación (BFNEP) del
estado de Washington
puede ayudar a las familias
que califican a obtener
asistencia y educación
para la nutrición.



Para mayor información,
llama al:

1-877-980-9220

O en línea en:

https://wws2.wa.gov/dshs/onlineapp/

¿Sabías tú?
Los niños están más dispuestos a probar comidas nuevas cuando se las sirve con comidas que ellos ya conocen y gustan ~

Reflecciones

Las familias y empleados de ECEAP trabajan conjuntamente con CHOW para crear libros de cocina para la comunidad. Los equipos comparten sus ideas sobre cómo comer más frutas y verduras y la manera de encontrar más actividades físicas divertidas.

Además, invitan a otras familias a compartir sus recetas e ideas. Los equipos diseñan y crean libros de cocina con recetas que son apropiadas para su comunidad. Ellos completan el proyecto compartiendo los libros de cocina y la información sobre salud y nutrición con otras familias ECEAP y los miembros de la comunidad.

Los miembros del equipo CHOW incluye:

_____

_____

_____

_____

_____

¿Sabías tú?

Los adultos y los niños necesitan mucha energía. Una manera de mantener alto el nivel de energía es comiendo 5 o más porciones de frutas y verduras frescas por día -Son bajas en grasas, de bajas calorías y de corto tiempo de preparación, altas en vitaminas y minerales.

Frutas y verduras favoritas

*

*

*

*

¿Qué está disponible y a tu alcance?

Ideas para prepararlas . . .

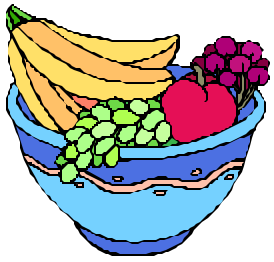
*

*

*

¿Qué podría hacer con mi familia?

- ❑ **Comer más frutas y verduras.**
- ❑ **Jugar a la mancha con mi familia antes de cenar.**
- ❑ **Darle a cada miembro de la familia la oportunidad de elegir una fruta y una verdura para probar cada semana.**
- ❑ **Caminar al mercado para comprar frutas y verduras.**
- ❑ **Agregar frutas y verduras a cada comida.**
- ❑ **Bailar con mi familia canciones divertidas.**
- ❑ **Ofrecer frutas y verduras frescas como refrigerio.**
- ❑ **Volver a probar frutas y verduras favoritas preparadas de manera diferente.**
- ❑ _____
- ❑ _____

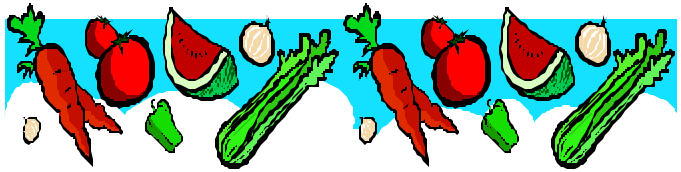


Habilidades que yo contribuyo al proyecto CHOW

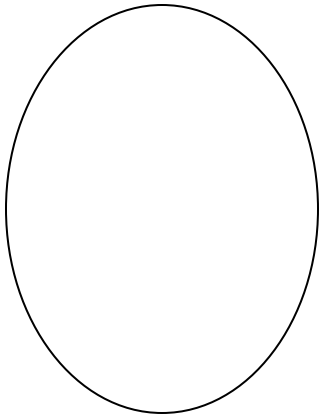
*
*
*
*
*
*
*

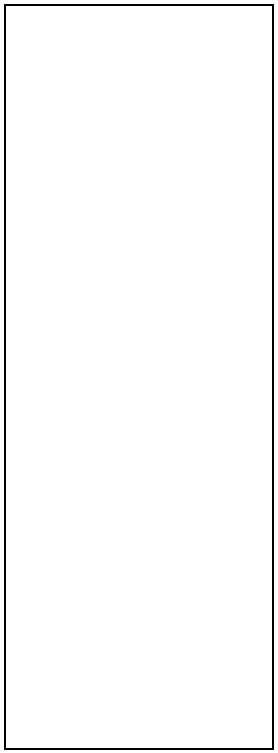
Habilidades que aprendí al trabajar en CHOW

*
*
*
*
*
*
*



¿Qué deseo ver en un libro de cocina de la comunidad?



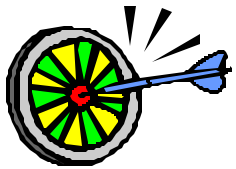


_____

_____

_____

¡Correcto!



La receta favorita de nuestra familia

Mis tareas para el proyecto del libro de cocina CHOW

_____

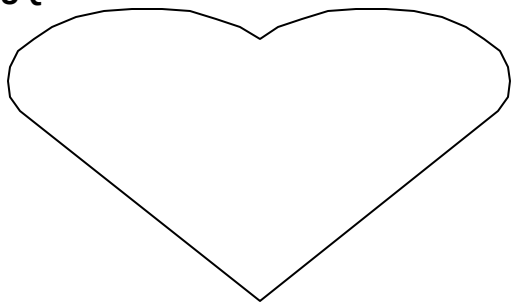
_____

_____

_____

¿Cómo se integran estas tareas a mis necesidades de tiempo personal para trabajar, estudiar, descansar y especialmente mi familia?

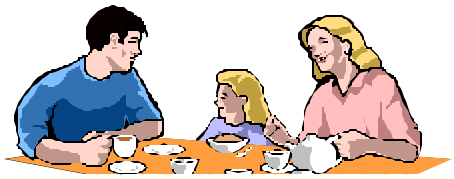
¿Qué debo cuidar de mí mismo?



Nuestro restaurante favorito

Las opciones del menú con comidas más saludables incluyen:

Ideas para cenar al estilo familiar en los restaurantes:



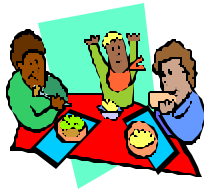
¿Cómo incluyes las actividades físicas en tu día?

¿Sabías tú?

Cuando los niños están menos de dos horas ante una pantalla (TV, juego de video, computador) por día, desean comer menos azúcar, comidas con grasas y usan más su imaginación y su cuerpo para jugar. Pueden jugar adentro a las escondidas, carrera con obstáculos y agarrar burbujas. Afuera, pueden jugar a saltar la soga, la mancha, correr y pasear al perro.

¿Sabías tú?
Hay dos pasos para dar de comer a los niños . . .
Los padres les ofrecen comidas sanas y nutritivas en horarios regulares y refrigerios y los niños deciden cuánto desean comer. ¡Ofréceles porciones pequeñas con refrigerios sanas!

¿Cómo hacen las familias para que sus comidas sean especiales?



Mis ideas	**Ideas de otros**

~Algo para pensar~

¿Al hacer que la hora de la comida sea especial hace que las familias coman más frutas y verduras y pasen más tiempo juntos?

Ideas que otras familias han compartido conmigo

¿De cuántas maneras puedes agregar frutas y verduras a tus comidas, todos los días?

Estoy muy interesada en . . .

- **Obtener ideas de otras familias.**
- **Pensar en formas divertidas para aumentar las frutas y verduras en nuestra dieta diaria.**
- **Encontrar actividades divertidas y seguras para que hagamos en familia.**
- **Diseñar un libro de cocina CHOW de la comunidad.**
- **Encontrar socios en la comunidad.**
- **Obtener de los niños dibujos y pinturas sobre sus comidas favoritas y actidades.**
- **Compartir el libro de cocina con otros padres y miembros de la comunidad.**
- **Preparar recetas del libro de cocina.**
- **Encontrar mensajes claves sobre nutrición que ayuden a las familias de mi comunidad.**

Otras ideas:

_____

_____

_____

_____

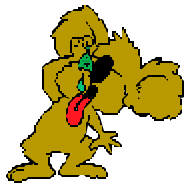
_____

Diversiones favoritas de la familia

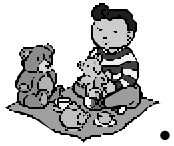
¿Qué nos gusta hacer?

¿Sabías tú?

Los niños dicen “no” a las nuevas comidas, un promedio de 10 veces antes de decidirse a probarlas. Los adultos que no probaron nuevas comidas cuando eran niños están menos decididos a probar nuevas comidas cuando son adultos.



¡Alienta a los niños a probar nuevas comidas, pero no los obligues!

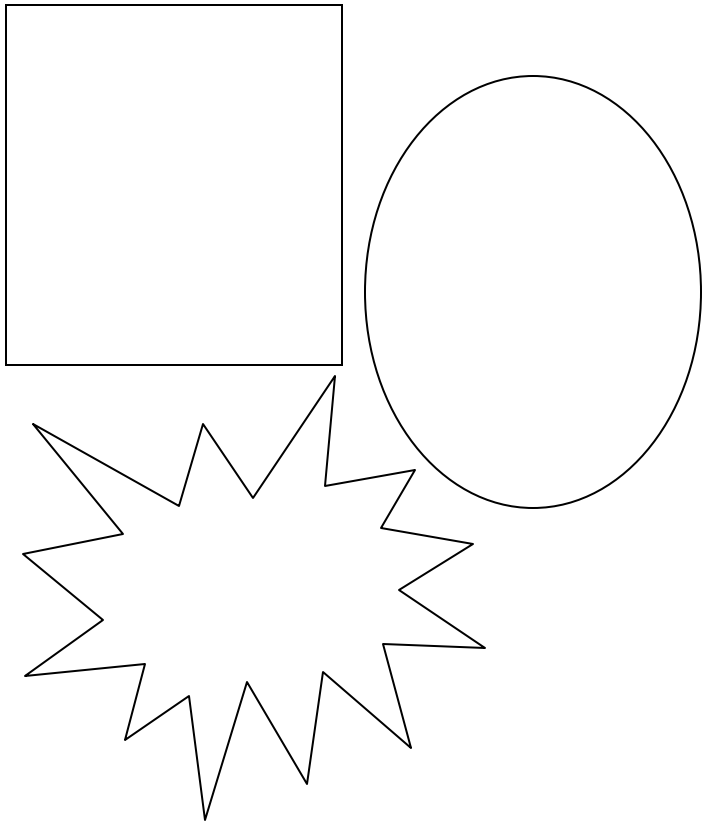


Captura su interés con un pequeño juego

- **1 o 2 trocitos de broccoli cocido (a veces conocidos como arbolitos)**
- **I barquito amarillo . . . una banana**
- **5-7 zanahorias bebé cocidas o servidas crudas con mantequilla de maní o salsa ranch**
- **Sonrisas . . . Una naranja partida en gajos que te sonríen**
- **Un puñado grande de guisantes frescos, cocidos o congelados**

Mis ideas para las comidas familiares divertidas . . .

Información que encontré sobre salud y nutrición que es buena para mí y mi familia



¿Dónde encontré la información?

_____

_____

_____